

Утверждаю

Директор школы _____ /Поликарпова С.В.



Приказ № 47 от 09.01 2025 г

Ежедневное меню для обучающихся 12 - 18 лет

МОУ «СОШ с. Рефлктор Ершовского района Саратовской области»

им. Героя Советского Союза Данукалова А.Ф.

День 1

№ тех.карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки, г	жиры, г	углеводы		
	завтрак						
35	каша вязкая молочная из	250	14,06	7,01	22,18	238,01	174
27	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
	Булочка сдобная	90	4,6	4,8	38,4	201	
33	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	14
	Итого за завтрак	550	18,76	20,01	77,38	577,01	
	Обед						
3	Салат из репчатого лука	100	0,91	1,53	5,28	37,15	11
8	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	6,59	4,93	15,85	128,5	104
15	картофель отварной со	180	5,76	9,36	41,18	257,7	125
21	коплетта рыбная с соусом	100/30	11,87	10,21	8,49	195	234
27	чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
29	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,84	78,24	
29	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	16,69	93,76	
40	апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	
	Итого за обед	1010	31,11	27,73	126,13	896,35	
	Итого за день	1460	50,96	52,98	212,57	1563,76	

День 2

	Завтрак						
42	Омлет натуральный	250	12,39	11,31	27,14	217,5	210
27	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
	Булочка сдобная	90	4,6	4,8	38,4	201	
34	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,8	
	Итого за завтрак	550	21,73	22,01	82,24	554,3	

Итого за день		1560	50,38	50,73	220,36	1539,32
День 4						
	Завтрак					
36	запеканка из творога	250	17,96	13,48	30,26	293,27
31	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Булочка сдобная	90	4,6	4,8	38,4	201
33	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75
	Итого за завтрак	550	26,08	30,2	94,25	714,47
	Обед					
4	салаг из моркови	100	1,83	6,03	18,06	134
9	борщ с картофелем (на м/к бульоне)	250	1,81	4,91	25,25	102,5
16	рагу из птицы	180/50	18,89	20,06	14,01	314,23
25	Кисель ягодный	200	0,04	0	24,76	94,2
29	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,84	78,24
29	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	16,69	93,76
39	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед	930	28,71	32,2	122,41	863,93
	Итого за день	1480	54,73	53,6	221,66	1578,5

День 5						
	завтрак					
35	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	8,93	4,07	31,33	149,92
32	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	3,2	25,49	145,2
	Булочка сдобная	90	4,6	4,8	38,4	201
33	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75
	Итого за завтрак	550	18,05	20,27	95,32	571,12
	Обед					

	Салат из репчатого лука	100	0,91	1,53	5,28	37,15	11
12	суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
30	капуста тушеная	180	5,64	3,47	32,54	160,1	321
22	тефтели мясные с рисом	100	13,78	12,91	12,9	211	279
26	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	349
29	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,84	78,24	
29	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	16,69	93,76	
41	банан	100	0,5	1	11	96	
	Итого за обед	1010	29,7	32,06	133,52	905,2	
	Итого за день	1560	47,75	52,33	243,84	1565,41	

	завтрак						
35	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	14,06	7,01	22,17	238,01	174
27	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
	Булочка сдобная	90	4,6	4,8	38,4	201	
33	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	14
	Итого за завтрак	550	18,76	20,01	77,37	577,01	
	Обед						
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	45
11	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	103
17	Макаронные изделия отварные с маслом	180	10,23	13,86	42,6	318	202
23	Котлета рыбная с соусом	100/50	11,19	8,72	7,25	162	229
27	чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
29	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,84	78,24	
29	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	16,69	93,76	
40	апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	

Итого за обед	910	31,5	32,2	131,34	950,15
Итого за день	1460	50,74	53,83	219,42	1567,36

День 7

завтрак							
37	Сырники из творога	250	14,53	6,51	19,8	208,57	219
31	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Булочка сдобная	90	4,6	4,8	38,4	201	
33	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	14
	Итого за завтрак	550	22,65	23,23	83,79	629,77	
	Обед						
2	салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	52
12	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
18	плов из птицы	260	18,2	19,5	44	410	291
27	чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376
29	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,84	78,24	
29	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	16,69	93,76	
39	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого за обед	990	31,3	32,07	125,72	920,65	
	Итого за день	1540	54,96	56,53	223,18	1627,74	

День 8

завтрак							
35	каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	8,93	4,07	31,33	149,92	174
38	ряженка	200	5,22	4,5	7,56	91,21	
	Булочка сдобная	90	4,6	4,8	38,4	201	
33	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	14
	Итого за завтрак	550	18,75	21,57	77,39	517,13	
	Обед						

	салат из репчатого лука	100	0,91		1,53	5,28	37,15	11
6	Щи из св.капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	88	
13	каша рассыпчатая гречневая	180	9,42	7,31	35,75	237,9	171	
24	гуляш из отварной говядины	100	12,85	10,3	3,3	157,5	246	
26	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	349	
29	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,84	78,24		
29	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	16,69	93,76		
41	банан	100	0,5	1	11	96		
	Итого за обед	1010	31,15	27,6	119,11	879,5		
	Итого за день	1470	51,17	52,37	219,04	1494,68		

День 9

	завтрак							
42	Омлет натуральный	250	12,39	11,31	27,14	217,5	209	
27	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	376	
33	масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	14	
	Булочка сдобная	90	4,6	5,8	38,4	201		
	Итого за завтрак	550	17,09	25,31	82,34	556,5		
	Обед							
4	салат из моркови	100	1,83	6,03	18,06	134	51	
7	Суп картофельный крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	101	
13	Рис отварной	180	5,64	8,25	29,53	223	171	
21	котлета рыбная с соусом	100	11,87	10,21	8,49	195	234	
27	чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	358	
29	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,84	78,24		
29	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	16,69	93,76		
40	апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43		
	Итого за обед	1010	27,3	28,93	125,99	920,75		
	Итого за день	1560	44,33	54,24	224,4	1526,75		

